



5 COLORES 5 PORCIONES



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

¿CUÁNTO COMER?

3 Verduras + 2 Frutas al día

¿Por qué comer verduras y frutas todos los días?

Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de:
vitaminas, minerales, fibra, agua
compuestos antioxidantes
y bioactivos.

Dale color a tus comidas

Cada vez que te alimentes, incluye estos 5 colores:

azul-morado

amarillo-anaranjado

rojo

verde

blanco

AGREGA VERDURAS Y FRUTAS

en cada
comida que
realices en el día

Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.





5 COLORES

de verduras y frutas en tu plato

La variedad de colores
aporta distintos beneficios
y sabor a las comidas.

Cada plato debe tener al
menos 2 colores.

Siempre agrega verduras a
las preparaciones con huevo,
fideos, arroz o legumbres.

Lleva verduras o frutas
trozadas para la colación.

Este material ha sido preparado por el
Instituto de Nutrición y Tecnología de los
Alimentos Dr. Fernando Monckeberg
Barros, INTA de la Universidad de Chile,
quien es responsable de su contenido.

